

# **ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR**

*Oleh : Nurafni Febrianti*

*Email : bolloafni@yahoo.com*

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2019*

## **ABSTRAK**

**NURAFNI FEBRIANTI**, 2019. Analisis komponen fisik terhadap kemampuan *Teknik Dasar* bolabasket pada siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Djen Djalal, Pembimbing II Andi. Masjaya, AM.

Penelitian ini merupakan penelitian “deskriptif”. Adapun tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui; Apakah ada keterkaitan antara Komponen Fisik Terhadap Kemampuan *Teknik Dasar* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstra kurikuler bolabasket SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan 25 *sampling* atau penentuan sampel berdasarkan jumlah populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji deskriptif, Uji normalitas data, Uji Korelasi, Uji Regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada keterkaitan yang signifikan antara Komponen Fisik dengan Kemampuan *Menggiring* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) = 0.979 atau korelasi sebesar 97.9%.

**Kata Kunci:** Komponen fisik, *Teknik Dasar* bolabasket.

## PENDAHULUAN

Animo siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA cukup tinggi, terbukti dengan banyaknya setiap SMA yang mengikuti kompetisi. Putra lebih mendominasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Hal ini akan berpengaruh pada tingkat kompetisi yang tinggi pada atlet bolabasket putra tingkat SMA. Tentunya dibutuhkan program latihan yang baik didalam sebuah ekstrakurikuler bolabasket tingkat SMA untuk mencapai sebuah prestasi.

Tujuan dari latihan adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang di inginkan, tentunya atlet bolabasket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket dengan baik secara individu. Permainan bolabasket tidak hanya permainan tim saja, tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan ketrampilan individu, oleh karenanya atlet bolabasket harus menguasai teknik dasar bolabasket. Terdapat beberapa teknik dasar permainan bola basket yaitu: 1) melempar dan menangkap (*passing and catching*), 2) menggiring (*Teknik Dasar Bolabasket*), 3) menembak (*shooting*), 4) olah kaki (*Pivot*), 5) merayah (*rebounding*). Kemudian Vic Amber (2012:12-14) menyatakan bahwa ketrampilan dasar dalam permainan bola basket yaitu meliputi : 1) menangani bola, 2) mengoper bola, 3) *Teknik Dasar Bolabasket*, 4) *shooting*, 5)

mengamankan bola dari musuh, 6) melompat.

Berdasarkan semua teknik dasar bolabasket diatas, seseorang yang ingin menjadi pemain bolabasket yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut dengan baik. *Shooting* merupakan suatu ketrampilan dalam menyerang yang sangat penting dalam permainan bolabasket, karena untuk mendapatkan skor dalam permainan bolabasket yaitu harus memasukkan bola kedalam keranjang, akan tetapi *shooting* baru bisa dilakukan salah satunya setelah melakukan *Teknik Dasar Bolabasket* menghindari penjagaan dari lawan. *Teknik Dasar Bolabasket* juga menjadi salah satu awalan dalam melakukan sebuah penyerangan. Sehingga akan sangat penting bagi seorang atlet bolabasket dalam menguasai *Teknik Dasar Bolabasket*.

Melihat sangat pentingnya *Teknik Dasar Bolabasket* pada permainan bolabasket, maka peneliti mengangkat *Teknik Dasar Bolabasket* untuk dibahas lebih lanjut. *Teknik Dasar Bolabasket* adalah suatu upaya mendorong atau membawa bola secara terputus-putus dengan cara memantul-mantulkan bola. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Menurut (Danny Kosasih, 2008: 38), *Teknik Dasar Bolabasket* pada dasarnya adalah

gerakan yang harus mengarah pada ring, namun *Teknik Dasar Bolabasket* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor.

Terdapat beberapa tipe *Teknik Dasar Bolabasket* dalam permainan bolabasket yang umum digunakan oleh pemain yaitu *control Teknik Dasar Bolabasket* , *speed Teknik Dasar Bolabasket* , *change of pace Teknik Dasar Bolabasket* , *retreat Teknik Dasar Bolabasket* , *crossover Teknik Dasar Bolabasket* , *spin Teknik Dasar Bolabasket* , *behind the back Teknik Dasar Bolabasket* , *between the legs Teknik Dasar Bolabasket* dan *inside out Teknik Dasar Bolabasket* . Tingkat kesulitan yang tinggi menjadi perhatian dalam melakukan berbagai macam gerakan ini. Keputusan pemilihan tipe *Teknik Dasar Bolabasket* harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat dengan tujuan dan keefektifannya dalam penggunaan tipe *Teknik Dasar Bolabasket* tersebut.

Menurut Dani Kosasih (2008:38) *Teknik Dasar Bolabasket* menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor. Mengerti akan hal itu, sangat penting apabila pelatih maupun atlet mengetahui beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Teknik Dasar Bolabasket* , dengan tujuan meningkatkan kualitas *Teknik Dasar Bolabasket* .

Menurut Sukadiyanto dan Dangsin Muluk (2011:14) sasaran

dan tujuan latihan untuk pencapaian penampilan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan dan mengembangkan kualitas fisik umum dan khusus, (b) menambah dan menyempurnakan teknik, (c) mengembangkan dan menyempurnakan taktik dan strategi, dan (d) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis. Kemudian Harsono (2015:4) menyatakan bahwa tugas pelatih adalah menyiapkan atlet sebaik mungkin agar mampu berprestasi, dengan cara mempersiapkan dan melatih atlet dengan efektif, pelatih harus menyusun program untuk mengembangkan atlet dalam aspek-aspek teknik, fisik, dan psikologisnya. Berbagai macam pendapat mengenai pencapaian penampilan dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan empat faktor untuk pencapaian penampilan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan untuk meneliti faktor fisik dan teknik saja terhadap kemampuan *Teknik Dasar Bolabasket* , karena keduanya menjadi dasar dalam melatih *Teknik Dasar Bolabasket* .

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. TINJAUAN PUSTAKA**

#### **1. Hakikat Analisis**

Analisis adalah penguraian suatu informasi menjadi elemen-elemen atau bagian-bagian sehingga informasi menjadi lebih jelas, rinci, dan sekaligus bisa dimengerti adanya kesamaan, perbedaan, atau hubungan antar bagian (Bloom dkk, 1956:35).

Analisis dibagi 3 yaitu analisis elemen, analisis hubungan, dan analisis prinsip-prinsip ketersusunan.

## **2. Komponen Fisik yang Menunjang Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket**

Menurut Greg (1998:1) tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. Semakin baik seorang pemain bolabasket dalam *dribble*, *shooting*, dan *passing*, semakin tinggi kemungkinan untuk sukses, akan tetapi keahlian khusus tersebut terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas komponen fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bolabasket.

Menurut M. Sajoto (1995) aspek-aspek kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik. Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Harsono (2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agilitas*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011: 57) yang dimaksud dengan biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang

tersimpan didalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan, dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan keluasaan gerak persendian. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Kemampuan dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen, diantaranya seperti power yang merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi (Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011:57) .

Komponen fisik diperlukan dalam permainan bolabasket pada tingkat persaingan yang tinggi dan lebih dari yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan melampaui yang diperlukan oleh jenis olahraga lainnya (M.sahib saleh, 2018:57). Fisik sangat penting dan dibutuhkan dalam permainan bolabasket. Sistem dan pola yang ada pada permainan bolabasket tentu memerlukan persyaratan fisik agar dapat dilakukan dengan baik dan maksimal. Hasil teknik dan taktik

pun akan lebih baik apabila di dukung dari kemampuan fisik yang bagus. Menurut M.sahib saleh (2018: 57) komponen biomotor yang diperlukan dalam bolabasket adalah kelincahan, kecepatan, kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan kegunaan tertentu. Cara ilmiah mempunyai karakteristik rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal dan terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris artinya penelitian berdasarkan fakta-fakta di lapangan yang dapat diuji oleh orang lain atau pihak lain. Sistematis merupakan proses tertentu yang logis.

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Soekidjo (1993: 135) Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif.

### **B. Tempat Penelitian**

Penelitian ini Insya Allah akan dilaksanakan di SMA Katolik Cendrawasih Makassar, Jl. Cendrawasih No. 61 Kunjung Mae, Mariso, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

### **C. Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran pelaksanaan penelitian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan langkah-langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang terlihat dan teknik analisis data yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian deskriptif, Sugiyono (2013 : 89) menjabarkan desain penelitiannya sebagai berikut:



Gambar III – 1 Desain Penelitian

X : Komponen Fisik (variabel bebas)

Y : Kemampuan teknik dasar bolabasket (Variabel Terikat)

Sugiyono (2013:38) mengemukakan bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” Variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena-fenomena. Konstruk adalah abstraksi fenomena kehidupan nyata yang diamati.

### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen dan dependen. Variabel tersebut akan

didefinisikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Variabel bebas (mempengaruhi)  
yaitu :  
Komponen Fisik
- b. Variabel terikat (dipengaruhi)  
yaitu :  
Kemampuan teknik dasar  
bolabasket

## **E. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler dalam cabang olahraga Bolabasket .

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2016:68). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Katolik endrawasih yang berjumlah 25 orang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dari seluruh hasil kegiatan penelitian ini, Analisis Komponen Fisik dengan Kemampuan *Teknik dasar* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar, dengan sampel 25 orang siswa, maka semua data yang diperlukan dalam penelitian ini dapat diperoleh. Data yang dimaksud adalah Komponen Fisik dengan Kemampuan *Teknik dasar Bolabasket*.

Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik SPSS 20.00 dengan uji deskriptif dan uji statistik infrensial dengan teknik analisis korelasi.

Berdasarkan pengolahan data variabel-variabel yang terdiri dari : data (1) Komponen fisik dan (2) teknik dasar bolabasket. Data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam Bab ini hanya merupakan rangkuman hasil analisis, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

Hasil-hasil analisis data dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penilaian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada keterkaitan yang signifikan antara kelincahan dengan

Kemampuan *Teknik Dasar* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) = 0.964 atau korelasi sebesar 96.4% Sementara 3.6% disebabkan oleh faktor-faktor lain. Dengan demikian jika seseorang memiliki kelincahan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan *Teknik Dasar* yang baik pula.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Menurut Harsono (2015: 59) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan.

2. Ada keterkaitan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai

dengan Kemampuan *Teknik Dasar* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) = 0.929 atau korelasi sebesar 92.9% Sementara 7.1% disebabkan oleh faktor-faktor lain. Dengan demikian jika seseorang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan *Teknik Dasar* yang baik pula.

Menurut Suharjana (2013: 75) kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan selalu memerlukan kekuatan otot. Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dalam menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan hampir semua dalam cabang olahraga. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011: 91) pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

Kekuatan menurut Harsono (2015: 56) adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan. Menurut Ismaryati (2008: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, atau dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna

membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

3. Ada keterkaitan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan Kemampuan *Teknik Dasar* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) = 0.919 atau korelasi sebesar 91.9% Sementara 8.1% disebabkan oleh faktor-faktor lain. Dengan demikian jika seseorang memiliki koordinasi mata - tangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan *Teknik Dasar* yang baik pula.

Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien (Sukadiyanta dan Dangsina Muluk, 2011: 150). Menurut Suharjana (2013: 147) koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus. Sri Haryono (2009: 48) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan mengkombinasikan dua atau beberapa komponen dalam suatu gerakan yang utuh. Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah perpaduan atau kombinasi gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak yang efektif dan efisien.

Menurut Sri Haryono (2009: 48) ketepatan atau akurasi dapat diartikan sebagai

kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu. Kemampuan ketepatan ini sangat berhubungan dan dipengaruhi oleh faktor koordinasi. Seperti yang dijelaskan diatas, koordinasi memadukan berbagai macam gerak kedalam satu atau lebih. Menurut Suharjana (2013: 147) koordinasi merupakan kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki.

4. Ada keterkaitan yang signifikan antara Komponen Fisik dengan Kemampuan *Teknik Dasar* Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) = 0.979 atau korelasi sebesar 97.9% Sementara 2.1% disebabkan oleh faktor-faktor lain. Dengan demikian jika seseorang memiliki komponen fisik yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan *Teknik Dasar* yang baik pula. Menurut Greg (1998: 1) tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. Semakin baik seorang pemain bola basket dalam *dribbling*, *shooting*, dan *passing*, semakin tinggi kemungkinan untuk sukses, akan tetapi keahlian khusus tersebut terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas komponen fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bolabasket.

Menurut M. Sajoto (1995) aspek-aspek kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak



dapat dipisahkan begitu saja baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik. Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Harsono (2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincuhan (*agilitas*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan menurut Suharto (2000: 108), komponen kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincuhan, Keseimbangan, dan *Power*.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011: 57) yang dimaksud dengan biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan didalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan, dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan keluasaan gerak persendian. Menurut Suharjana (2013: 7-8) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincuhan dan koordinasi. Kemampuan dasar dari

biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen, diantaranya seperti *power* yang merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincuhan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi (Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011: 57) .

Komponen fisik diperlukan dalam permainan bola basket pada tingkat persaingan yang tinggi dan lebih dari yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan melampaui yang diperlukan oleh jenis olahraga lainnya (Greg, 1998:57). Fisik sangat penting dan dibutuhkan dalam permainan bola basket. Sistem dan pola yang ada pada permainan bola basket tentu memerlukan persyaratan fisik agar dapat dilakukan dengan baik dan maksimal. Hasil teknik dan taktik pun akan lebih baik apabila didukung dari kemampuan fisik yang bagus. Menurut Greg (1998: 57) komponen biomotor yang diperlukan dalam bola basket adalah kelincuhan, kecepatan, kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi.

Berdasarkan analisa, karakteristik, dan tujuan *Teknik Dasar* yaitu kemampuan dengan salah satu tujuannya untuk melewati lawan, maka melihat dari komponen biomotor secara umum dan dominan pada bola basket dipilih komponen biomotor sesuai karakteristik gerak pada

kemampuan *Teknik Dasar* berupa kelincahan, kekuatan, dan koordinasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan ini akan disimpulkan : Kelincahan, Kekuatan otot tungkai, Dan Kordinasi mata tangan bahwa ada keterkaitan yang signifikan antara Komponen Fisik dengan Kemampuan *Teknik Dasar Bolabasket* pada siswa SMA Katolik Cendrawasih Makasssar.

### Saran

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

1. Kepada siswa disarankan jika ingin meningkatkan kemampuan fisik dalam hal ini biomotor untuk meningkatkan kemampuan *Teknik Dasar* bolabasket.
2. Kepada guru atau pelatih disarankan untuk menguasai atau mampu memotivasi siswa atau atletnya agar meningkatkan kemampuan fisik karena akan berdampak signifikan pada kemampuan *Teknik Dasar* bolabasket.
3. Kepada peneliti yang tertarik meneliti tentang komponen fisik dan Kemampuan *Teknik Dasar* bolabasket disarankan untuk mencari variabel yang berbeda baik pada variabel bebas atau variabel terikat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Pustaka Utama. Surakarta
- AnasSudijono. (2010). *PengantarStatistikaPendidikan*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Bloom, Benjamin S., etc. 1956. *Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals, Handbook I Cognitive Domain*.New York : Longmans, Green and Co.
- Bompa, T. O. dan Gregory, H. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Brittenham, Greg. (1998). *Bola Basket PanduanLengkap*.Jakarta: PT RajagrafindoPersada
- Halim, NurIchsan 2011. *TesdanPengukuranKesegaranJasmani*. Makassar: badanpenerbit UNM
- Halim, NurIchsan 2011. *TesdanPengukurandalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badanpenerbit UNM
- Harsono, (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Rosda. Amber, Vic. (2012). *PetunjukUntukPelatihdanPemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Ismaryati, (2009). *TesdanPengukuranOlahraga*. Surakarta: SebelasMaret University Press.

- Kosasih Dani . 2008. *Fundamental Basketball*. D.I. Yogyakarta. Karmedia
- Moeloek D .1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Didalam : Moeloek D dan Tjokronegoro A, editor. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: UI Press
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Perbasi.(2006).Pedoman Pelatih Bolabasket Modern. JakartaSajoto, M. (1988). *PeningkatandanPembinaanKekuatan KondisFisikDalamOlahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saleh Sahib M. ,(2018). *Pengaruh Metode Latihan komponen fisik Terhadap keterampilan teknik dasar dalam permainan Bolabasket*. Disertasi. UNJ.
- Sajoto. M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Sodikun, Iman. 1992. *OlahragaPilihanBolabasket*.Depdik budDirjenDikti,Jakarta.
- Sugiyono. 2010.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: GrafindoPersada